

Czuj(ni)

Psychoedukacja w zakresie rozpoznawania
i przeciwdziałania skutkom uzależnień



Transkrypcja do podcastu:
Kiedy pojawia się problem

Wstęp

Uzależnienia dzieci i młodzieży to palący problem. 80% polskich nastolatków w wieku 15-16 lat co najmniej raz w życiu miało kontakt z alkoholem. 4% dzieci w wieku przedszkolnym wykazuje objawy szkodliwego używania technologii cyfrowych. Czułość, postawa i reakcje dorosłych z ich otoczenia mogą to zmienić. Potrzebna jest jednak wiedza. Zapraszamy do wysłuchania serii podcastów poświęconych tematowi uzależnień dzieci i młodzieży. Omówimy ich źródła, pokażemy na co zwracać uwagę i kiedy zaczyna się problem. Damy narzędzia właściwej komunikacji. Podcasty powstały w ramach programu "Czujni- Psychoedukacja w zakresie rozpoznawania i przeciwdziałania skutkom uzależnień".

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

ROZMOWA:

J : Witam w kolejnym odcinku naszych podcastów. Dzisiaj będziemy dyskutować dalej o uzależnieniach dzieci i młodzieży. Tytuł naszego odcinka to: kiedy pojawia się problem z uzależnieniem dziecka lub nastolatka. Pierwsze pytanie do naszego eksperta, Mikołaja Zmełty, dotyczy objawów uzależnienia. Co jest takim pierwszym sygnałem albo zestawem sygnałów, po którym możemy podejrzewać, że dziecko lub nastolatek jest uzależnione.

M : Ważne, żeby zwrócić uwagę na to, że nie ma jednego objawu czy sygnału, który nam mówi, że ta osoba jest uzależniona, a ta nie jest. Powiem o zestawie takich rzeczy, które gdzieś mogą nas niepokoić, mogą nas kierować w stronę szukania diagnostyki i pogłębionej oceny tego problemu. Powiedziałbym, że najważniejszą rzeczą jest to, czy dziecko lub nastolatek ogranicza aktywności, które nie wiążą się z substancją albo z wskazaną czynnością, np. grą online. I tutaj powinienem zrobić krok do tyłu. Jest jeden wskaźnik rzeczywiście, jeżeli mówimy o uzależnieniach od substancji. Jeżeli dziecko regularnie korzysta z jakiejś substancji, której nie powinno spożywać, myślę o papierosach, alkoholu, narkotykach, jeżeli to się powtarza, jeżeli to nie jest jednorazowa akcja pod tytułem eksperymenty, jak najbardziej powinno się szukać wsparcia, które pomoże w ocenie skali problemu.

M : Natomiast jeśli chodzi o zestaw czynników, które mogą budzić niepokój, to chodziło mi bardziej o te uzależnienia behawioralne i tutaj mamy kilka rzeczy. Najważniejsze, tak jak wspomniałem, to ograniczenie aktywności, które nie dotyczy uzależnienia behawioralnego. Co to znaczy? Jeżeli mówimy o nastolatku, który nadmiernie gra w gry komputerowe, bardzo ważne będzie to, czy w związku z graniem przestaje on pełnić role społeczne, wypada z kontaktu z rówieśnikami albo z rodziną, czy ogranicza te kontakty na rzecz grania. Konsekwencją koncentracji na czynności są też pogarszające się oceny i rezygnacja z zajęć, które były dla niego wcześniej ważne, na przykład jakieś treningi sportowe, kółka zainteresowań, kółka teatralne. Przestaje być tak aktywny w tych rolach, w których funkcjonuje na co dzień, czyli ucznia, członka rodziny, brata, siostry, człowieka zaangażowanego społecznie albo w jakąś aktywność. To taki zestaw sygnałów, który mnie by osobiście niepokoił.

J : Czyli według tego, co mówisz...

M : Zawężanie aktywności nastolatka do konkretnego zachowania? Tak. Albo choćby to, że zawęży cały budżet, wydając wszystkie środki na konkretne rzeczy, na przykład na skiny czy waluty w grach. To też jest pewien sygnał.

J : Czyli, podsumowując, takim wyznacznikiem uzależnienia byłoby podporządkowanie życia danej czynności lub danej substancji. Zawęży się krąg aktywności, których osoba się podejmuje i w które się angażuje, a coraz częściej są to jedynie działania związane z daną substancją lub aktywnością. Czyli de facto możemy powiedzieć, że zachodzi istotna destrukcja innych sfer życia niż te związane z uzależnieniem.

M : Dokładnie tak. Te aktywności czy te sfery życia, które wcześniej były realizowane, one już uzależnionemu nie przynoszą takiej przyjemności. Są wykonywane na siłę albo tylko pod przymusem dorosłych. Coraz rzadziej samodzielnie albo w mniejszym stopniu samodzielnie.

M : W skrajnych przypadkach młode osoby zostają bez kontaktów społecznych i rówieśniczych, które są bardzo ważne w ich okresie rozwojowym. Uzależnieni bardzo ograniczają kontakt z rodziną. Zaniedbują mocno obowiązek edukacji. Czasem do tego stopnia, że przestają się pojawiać w szkole i frekwencja też leci na łeb, na szyję.

J : A jakbyś powiedział, które osoby, a raczej, czy są jakieś cechy dziecka lub nastolatka, które predestynują go do uzależnienia? Czy jest coś, co sprawia, że osoba jest on bardziej podatny na uzależnienie?

M : Mówiąc o nastolatkach, myślę o osobach, które mają niskie kompetencje czy umiejętności społeczne. W tym okresie rozwojowym bardzo ważna jest grupa rówieśnicza. W naturalny sposób dziecko jest przez nią stymulowane i powinno do jakiejś należeć. Nie musi być ona liczna. Ważne, żeby mieć chociaż kilku dobrych znajomych, z którymi można pogadać o rzeczach innych niż z dorosłymi, mamą, tatą, młodszym czy starszym rodzeństwem. Jeżeli tej grupy rówieśniczej nie ma, nastolatek nie umie jej stworzyć, nawet przy dużej motywacji, to wycofanie się w uzależnienia behawioralne jest bardziej prawdopodobne. Szczególnie teraz, kiedy bardzo rozpowszechniony jest dostęp do social mediów, do komunikatorów, do gier internetowych, w których również funkcjonuje społeczność graczy. Jest to często naturalny manewr. Nie umiem się dogadać z klasą, nie jestem w stanie sobie znaleźć znajomych, kolegów, przyjaciół, dziewczyny, chłopaka, partnera, partnerki, Internet daje mi więc możliwość zawiązania ich w ograniczony sposób, w taki też mniej inwazyjny i wymagający zaangażowania, który nie wiąże się z tak dużym nakładem lęku. I to kolejny ważny czynnik. Dzieci z wysokim poziomem lęku w relacjach na żywo łatwiej budują relacje społeczne w internecie. I to często również może być u dziewczyn powód spędzania nadmiernej ilości czasu i dawania bardzo dużej ilości uwagi działaniom i samemu istnieniu w social mediach. Tam jest po prostu łatwiej. Jeśli chodzi o inne cechy, które predysponują nastolatków czy dzieci do tego, że mogą być uzależnione, to często mówimy o osobach młodych z trudnościami dotyczącymi zdrowia psychicznego. To mogą być osoby z deregulacją emocjonalną, czyli z trudnością w regulowaniu własnych emocji. To są też dzieci i nastolatki, u których bardzo silne emocje pojawiają się częściej niż u innych. Ich układ nerwowy jest wrażliwszy, a silne emocje wolniej się normują, czyli wolniej opadają niż u innych.

M : To także uczniowie, u których niektóre sytuacje są czynnikami, które nagle te emocje bardzo mocno podnoszą. Wszyscy oni mogą szukać sposobów regulowania, uciekając się do używek lub niektórych czynności. To sposób w szybko dostępny i łatwy w zastosowaniu. Łatwiej jest wyjść na fajkę z kolegami czy nawet samemu, żeby się uspokoić albo napić się alkoholu, żeby osiągnąć ten sam efekt. To może być łatwiejsze niż wyregulowanie się samemu w zdrowy sposób. Takie osoby powinny być uważniej obserwowane przez dorosłych z otoczenia. Należy także wspomnieć jeszcze o dzieciach, które mają wzorce rodzinne stosowania substancji albo nadmiarowego np. grania albo hazardu. Powiedziałbym tu też o dzieciach czy nastolatkach, które przeszły przez traumy, mają za sobą kryzysy lub zaburzenia psychiczne lub są w ich trakcie. To także osoby, które są obciążone trudnym i niewspierającym środowiskiem rodzinnym. To na pewno są kolejne czynniki, na które trzeba zwrócić uwagę.

J : Chciałem nawiązać do tych dwóch kluczowych elementów, o których wspomniałeś, czyli braku wystarczających kompetencji społecznych i o problemach w regulacji emocjonalnej. Wydaje mi się, że nie są one zależne od dzieci, a raczej są wykształcane w środowisku rodzinnym. Zgodziłbyś się z tym, że wszystkie te czynniki są związane z systemem, w którym funkcjonuje dziecko, czy są jakieś rzeczy, które są zupełnie zależne tylko od niego?

M : Większość rzeczy właśnie zahacza o środowisko, w którym dziecko przebywa. Nikt z nas nie żyje w próżni. U dzieci i nastolatków ten wpływ otoczenia zarówno rodzinnego, jak i grupy rówieśniczej jest dużo większy niż u osoby dorosłej. Są też takie elementy, które są niezależne od nikogo, np. podatność biologiczna, bo mam kogoś w rodzinie, kto nadużywał substancji jakiegokolwiek.

J : Oczywiście.

M : Warto też zwrócić uwagę, że ta wspomniana przeze mnie deregulacja emocjonalna również ma mocny aspekt biologiczny. Wrażliwość może wynikać ze specyficznej architektury układu nerwowego czy jego pobudliwości. To są rzeczy niezależne od nikogo. Je się po prostu ma albo nie. Natomiast gdybym miał powiedzieć, czy jest taki czynnik, który tylko i wyłącznie zależy od dziecka? Chyba nie. Dlatego tak ważne jest to, żeby rodzina i środowisko dziecka, jeżeli nie rodzina, to szkoła albo jakieś inne sieci społeczne, w których to dziecko funkcjonuje, były czujne i wrażliwe na to, jak to ono się ma, czy przeżywa jakieś trudności, jak sobie z nimi radzi, co się z nim czy wokół niego dzieje.

J : Tak samo jak zwracanie uwagi na zaniedbania, bo te czynniki, o których powiedziałeś, jak rozumiem, one wynikają głównie z zaniedbań, z braku zasobów dorosłych do modelowania właściwych, zdrowych zachowań danego dziecka. Przechodząc jeszcze do objawów, powiedz mi proszę, w jaki sposób odróżnić, gdzie kończy się bunt nastolatka i eksperymentowanie z substancjami, a gdzie zaczyna się uzależnienie? Czy będzie to tak, jak mówiłeś na początku, występuje owa destrukcja życia i skupienie się jedynie na danej substancji czy czynności? Czy są jeszcze jakieś inne wyznaczniki?

M : Powinniśmy nieco inaczej spojrzeć na kwestie sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne. Ważne jest tu znormalizowanie pewnych zachowań nastolatków, takich jak właśnie eksperymentowanie z substancjami i z różnymi zachowaniami. Jest to normalne, że w wieku nastoletnim u zdrowo rozwijającego się dziecka pojawia się tendencja do eksperymentowania, sprawdzania pewnych rzeczy. Jeżeli jest to ciekawość, jeżeli to jest część funkcjonowania w grupie rówieśniczej, ale na takiej zasadzie, że trochę te eksperymenty zawiązują tę grupę, przybliżają ją do siebie i pozwalają w jakiś sposób się zbuntować, to jest to normalne. Ja to robię z ciekawości, żeby się nawet popisać przed znajomymi, a w przypadku odkrycia tego przez dorosłych ponoszę tego konsekwencji i w jakiś sposób koryguję swoje zachowania. I też nie pozwalam na to, żeby to korzystanie zniweczyło moje plany, na przykład związane z ukończeniem szkoły, czy z kontaktem z rówieśnikami.

M : To jest raczej coś, co trochę integruje w pewnym sensie grupę, a nie doprowadza do tego, że alienuje dziecko z tej grupy. To jest raczej sygnał, że to jest takie normatywne bycie nastolatkiem w okresie buntu. Jednak sięganie po substancje nie powinno być regularne i też nie powinno się stać metodą na radzenie sobie z trudnościami. Wtedy bowiem pojawia się problem.

J : Rozumiem. Myślę, że na tym zakończymy ten odcinek podcastu. Dziękuję.

M : Dziękuję również. Dziękujemy.

PODSUMOWANIE

Dziękujemy za wysłuchanie kolejnego odcinka z serii podcastów poświęconych uzależnieniom dzieci i młodzieży. Materiał skierowany jest głównie do osób pracujących z nieletnimi. Nauczycieli, pedagogów, lekarzy pediatrów, pracowników opieki społecznej. Może jednak skorzystać z niego każdy dorosły, który ma kontakt z dzieckiem lub nastolatkiem. Czasami z dystansu widać lepiej. Zapraszamy do wysłuchania kolejnych odcinków serii.